DÉVELOPPEZ *vos super pouvoirs !*

NOUS EN AVONS TOUTES, IL SUFFIT DE CONNAÎTRE LEUR MODE D'EMPLOI. ÇA TOMBE BIEN, FLORENCE SERVAN-SCHREIBER LE DONNE DANS SON LIVRE *POWER PATATE !** ELLE NOUS EN OFFRE UN AVANT-GOÛT POUR LIBÉRER DÈS MAINTENANT LA FORCE QUI EST EN NOUS.

PAR FANNY DALBERA.

Utilisez le meilleur de vous-même

« Servez-vous en priorité de ce que vous êtes. Je vous donne un exemple : je dois ranger ma cave. Comme je suis d'un naturel curieux, il faut que je fasse de ce rangement l'occasion de redécouvrir des objets oubliés. Si j'étais plutôt une persévérante, j'en profiterais pour mieux classer ces objets par genre et en piles. En revanche, si je suis curieuse et que je cherche à faire des piles, il y a toutes les chances pour que cette opération rangement se transforme en cauchemar fastidieux et peu efficace !

Nous disposons tous de forces de caractère qui nous sont propres. Elles ont même été répertoriées et identifiées dans une nomenclature universelle que l'on peut retrouver en ligne, gratuitement et dans toutes les langues (viame.org). Au moyen d'un test, on découvre l'ordre dans lequel elles se placent pour chacun de nous. Les cinq premières sont les plus importantes, elles reflètent notre façon d'être quel que soit le contexte. Autant les utiliser, puisque l'on "est comme ça". À vouloir corriger ses défauts, aller contre sa nature, on perd de l'énergie. Tandis que s'appuyer sur ses qualités donne de la force. Beaucoup même, puisque l'on "fait mieux" et davantage avec plaisir quand on s'en sert. Résultat ? Ce processus fructueux construit notre confiance en nous. »

Trouvez votre trompette

« Trouver sa trompette, c'est connaître ses talents. Nous avons la chance de disposer de deux types de compétences. Le premier, c'est notre savoir-faire. Certains dansent très bien, d'autres écrivent aisément. Le second, c'est notre style. Quand on active son style, on réussit beaucoup mieux parce que l'on est vraiment dans son élément, plus naturel, plus accessible et donc plus

© DIETER SPEARS/GETTY IMAGES.

performant. Le problème, c'est que ce style est propre à chacun, il n'y a pas de vocabulaire prédéfini comme pour les forces de caractère. Un moyen de le retrouver peut consister à repartir de ses expériences réussies, même les plus simples, comme par exemple avoir organisé une jolie fête d'anniversaire ou des vacances plaisantes. On peut les lister et décortiquer point par point la manière dont on s'y est pris. C'est une recherche que l'on peut faire avec ses amis ou son entourage pour mieux comprendre ce qui fait notre spécificité et découvrir ce qui, à nos yeux, paraît normal alors qu'aux yeux des autres, c'est extraordinaire, original, unique. Cette opération aide à affiner son propre mode d'emploi, à se mettre dans de bonnes chaussures, à trouver la bonne tenue plutôt que d'essayer de porter un costume qui ne nous va pas. »

Débarrassez-vous de vos croyances

« Nous trimballons tous avec nous une petite voix qui nous dit : "Tu n'es pas faite pour ça", "Tu n'es pas capable de...", "Tu es toujours..." C'est comme un bruit de fond. Cela a son utilité, ça nous aide à trier, à faire des choix. Cependant on finit par croire à ce qu'on se raconte : par exemple, "Je ne sais pas parler d'argent", "Je ne finis rien", etc. On peut pourtant se libérer de cette petite voix pour faire parfois mentir ses croyances. Si je me dis : "Je suis incapable de parler d'argent", je commence par lister les freins qui m'en empêchent. Ils viennent tout seul. Et je recherche dans ma vie les fois où j'ai quand même parlé d'argent, comment, dans quelles circonstances, etc. Se confronter à ses croyances nous permet non pas de les rejeter mais de les reformuler avec plus d'exactitude. La preuve par l'exemple nous fait évoluer et reconnecter à la réalité. »

Mangez le cœur de vos ennemis

« Il y a des gens que l'on ne supporte pas et même parfois que l'on déteste. Détailler ce qui nous excède chez ces personnes permet de découvrir la part cachée de ce que l'on aimerait en réalité posséder. Par exemple, je ne supporte pas unetelle que je trouve arrogante et auto-suffisante. C'est vrai, l'arrogance, c'est très désagréable. Mais ce qui se cache derrière, à mes yeux, c'est aussi de la confiance en soi. Et ça, ça m'attire. Le reconnaître chez l'autre avec précision me permet de découvrir ce qui me séduit et donc de me donner peut-être le droit de l'exercer. En bref, derrière l'agacement se cache souvent de l'envie. Or, comment se nourrir de ce qu'on envie si on ne se l'avoue pas ? »

Osez demander

« Paradoxalement, on créé plus de lien en demandant plutôt qu'en proposant. Demander nous rend plus accessible aux autres, parce que les autres adorent se rendre utiles. On leur donne ainsi la possibilité d'exercer une partie d'eux-mêmes qu'ils apprécient particulièrement. Et par voie de conséquence, on se rend plus attachant ! »

Écrivez votre vie

« L'organisation qu'oblige l'écriture est un très grand facteur d'apaisement. Cela permet de prendre du recul par rapport à ce que l'on rumine ou ce qui nous fait souffrir. Cela crée une distance que la parole ne permet pas. Peu importe la forme que l'on adopte. Ce peut être un journal ou tout

autre support de son choix où raconter un épisode de sa vie quand on se sent sous pression. Peu importe également la manière dont on écrit, bien ou mal… »

Anticipez le sabotage

« Quand on énonce "J'ai envie de..." pour se motiver, on imagine les bénéfices que l'on va tirer de la réalisation de ce souhait. Or on aura encore plus de chance d'aboutir si on liste au préalable les obstacles qui vont se présenter à nous. On doit visualiser tout ce qui rend difficile la poursuite de notre but : la paresse, le manque d'enthousiasme, la peur du ridicule, que sais-je encore ? Le fait de poser un regard réaliste permet de trouver comment on va s'y prendre pour faire face à ce qui pourrait nous empêcher de réaliser notre désir... et qui ne manquera pas d'apparaître. »

Activez votre chance

« Oui, c'est possible d'activer sa chance ! Testez vous-même : pendant une semaine, dites "oui" quand vous auriez dit naturellement "non". Pour voir ce que cela provoque. Ce qui nous arrive n'est pas l'essentiel, c'est voir ce qui nous arrive qui est intéressant. Nous sommes des routiniers, nous avançons dans la vie avec des œillères. On n'aperçoit même pas les trois-quarts des nouvelles interactions que nous créons. On en provoque tout autant les uns que les autres, sauf que certains les voient. D'autres pas. Une autre manière d'activer sa chance, c'est d'être la chance des autres. Un service rendu n'est pas réciproque mais transitif. Je te rends service à toi, qui rends service à tel autre, qui rend service à tel autre, etc. On crée ainsi une chaîne altruiste, car il ne faut pas se faire d'illusions : la chance arrive par les gens, par les interactions qui circulent entre nous tous. Si on s'en fait le relais, on en bénéficie forcément. »

Soyez vrai

« On gagne toujours à se faire connaître. C'est moins fatigant d'être comme on est, de ne pas se tenir à carreau. À force de se surveiller, on se retrouve embarqué dans des modes de relations, des conventions qui ne nous correspondent pas. Tentez de laisser place à votre première voix, de ne pas la censurer immédiatement. Être comme on est ne nous rend pas moins aimable. »

Faites entrer de l'air

« Ajoutez de la nouveauté dans votre vie, tournez à gauche quand d'habitude vous prenez à droite, inversez les piles de vos vêtements, goûtez à ce que vous ne connaissez pas, bref, obligez votre cerveau à fonctionner dans un peu plus d'insécurité. Cela lui donne tellement plus d'agilité ! On voit beaucoup plus de choses ainsi, y compris la chance qui passe sous notre nez comme on l'évoquait précédemment. »

Changez de point de vue

« Regardez la situation qui vous pose un problème comme un enfant de 8 ans, comme une grand-mère ou comme un expert comptable. Passer une même situation par un filtre différent de celui qui nous est habituel permet de trouver sa solution quand on ne s'y retrouvait plus. »

Faites-vous raconter votre vie

« Demandez à un proche ou une amie de vous raconter votre vie. Cet œil neuf, peut-être plus distancié, plus caricatural, est un excellent moyen pour gagner en recul sur soi et sur ses problèmes. Cela aide à mieux accepter certaines choses à son propos, aussi bien en critiques qu'en éloges. »

Aimez être ensemble

« C'est vraiment l'un de nos pouvoirs les plus forts : multiplier les micro-moments d'amour dans nos vies. Il ne s'agit pas forcément de moments amoureux mais d'instants de connexions réelles avec les autres : une dame âgée dans le bus, une jeune fille à la caisse d'un magasin, son collègue de bureau, etc. Cela nous donne une énergie incroyable, ça nous inspire, ça nous permet de nous sentir reliés. C'est un hyper-pouvoir absolu que l'on peut créer avec n'importe qui en s'intéressant vraiment à celui qui est en face de nous, en le regardant dans les yeux de façon naturelle, mais surtout en étant présent à sa présence... quelques secondes. C'est évidemment ce qui se passe avec nos proches, mais ça peut se provoquer de toute pièce. Si je me sens seule, par exemple en attendant de trouver l'âme sœur, je peux profondément enrichir ma relation aux autres, même avec des étrangers. Nous sommes faits pour nous sentir liés les uns aux autres, c'est une manière de nous sentir plus vivants. » ■

* *Power patate*, de F. Servan-Schreiber (éd. Marabout, 15,90€).